

# שפיז פאר אייערע קינדער

ניט אייערע קינדער א טשאנס. זיי דארפען עס קריגען און איהר ווילט עס זיי געבען.  
זיי מוזען האבען ריכטיגע שפיז.

בעדיינקט אייד ווי גיך דאס קינד וואקסט. די נייע מוסקעלען און די ביינער אין אלע טהיילען פון דעם קערפער ווערען געמאכט פון די שפיז, וועלכע דאס קינד עסט. ניט איהם ריינע, געזונדע, איינפאך געקאכטע עסענווארג—גענוג מילך, סיריעלס, גרינסען, פרוכטען, אז איי אדער עטוואס פלייש.

שלעכטע עסען.—צו ווייניג, צו פיעל—לאזען ניט דעם קינד זיין דער שטארקער קינד וועלכען איהר ווילט.

ריכטיגע עסענווארג בעדייטעט:

שטארקער קערפער	א גוטע קאפ
רויטע באקען	ליכטיגע אויגען

העלפט אויס אייער קינד ווערען גרויס און שטארק.

אט דא איז גוטע עסענווארג פאר א קינדסטאג.

א גוטען פריהשטאג אנצופאנגען—מילך, קארנמעהל קאשע, עפפעל סאוס, עס מאכט איהם פעהיג פאר סקוהל און פאר זיך שפיעלען.

גענוג מילך מאכט איהם וואקסען. יעדען טאג א קווארט אויב איהר קענט. לייגט עס אריין אז די סיריעל איז זיין טעפל. מאכט עס אין זופען, אין פודינגס אדער קאסטער פאר איהם. פרובירט די פערשרייבונג אויף די לעצטע זייטע און זעהט איהם שמייכלען.

גאנצע מילך איז די בעסטע געוואוינטליך, אדער אפגעשווימטע מילך איז אויך גוט אויב עס איז דא אביסעל פוטער אין זיין מאלצייט. קאמטידזש קען איז אויך גוט.

קיינ קאפפע אדער טעע, גארנישט. לאזט איבער פאר די ערוואקסענע. מילך, קאקא—ניט צו שטארק—און פרוכט זאפטען זיינען די שפיזען פאר קינדער, און אלע מאהל גענוג וואסער.

זיי גלייכען פרוכט און זיי ברויכען עס אויך. געבאקענע עפפעל, עפפעל סאוס, צייטיגע באגאנעס, פלוימען, ארענדזשעס, א.א.וו. ניט זיי גרינסען פרישע אדער איינגעפאקטע. גענוג גרינסען און פרוכטען פארהיטען פארשטאפונגען. געברויכט ריכטיגע עסען און פערלאזט זיך ניט אויף אפפיהרונגען. דאס קינד קען ניט זיין געזונד אויב ער נעהט ניט רעגולאר. לאזט איהם ניט און זיך אליין אין דער פריה אהנע דיעזען פפליכט צו ערפילען.

אנדערע שפיזען, וועלכע א קינד געברויכט: דורכאויס ווייזענע ברויט. ניט צו פרישע קארן ברויט. גוט געקאכטע אויטמעהל, קארן מעהל, רייז. זיי העלפען מאכען שטארקע באויעס און מיידלאך. א ביסעל פעטס, פוטער אדער מארגארין אדער פעטס איז זיין ברויט אדער בראטען זופ. אויב מעגליך אז איי—איבערהויפט אויב ער קריגט ניט זיין גאנצע קווארט מילך, אדער ער קען האבען א ביסעל פלייש אדער פיש. אבער ער דארף ניט האבען פיעל.

זיסע זאכען זיינען גוט פאר זיי. די רעכטע זאכען איז די רעכטער צייט. פוינען, רייזינס, געטריקענטע פרוכטען, איינפאכע פודינגס. צוקער/קיכלאד זיינען בעסער ווי קענדי. גיט זיי צו די מאלצייטען.

צווישען די מאלצייטען לאזט זיי האבען ברויט און פוטער, א קרעקער אדער פרוכט. זיי וועלען ניט פערדארבען דעם אפעטיט. אבער קענדי וועט יא.

## פלענט מאלצייטען ווי דיעזע.

היער זיינען צוויי סעטס ריכטיגע שפיז פאר די קליינווארג. ערוואק  
סענע וועלען דאס אויך גלייכען. אויב עס וועט אמאל זיין פאר אייך צופיעל  
ארבייט, דאן וועט ברויט מיט מילך אויך זיין א גוטער מאלצייט.

## פרישטאג

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 1. נומער        | עפּעל סאוס         |
| 2. נומער        | אויפּטעהל מיט מילך |
| נעקאכטע פלוימען | מילך צום טרינקען   |
| קויקא (שוואכע)  |                    |
| פוטער מיט ברויט |                    |

## דינער

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. נומער                    | פלייש נעקאכט מיט מעררען און |
| 2. נומער                    | פאטייטאס                    |
| פיש מיט ווייסע סאוס         | ווייסע ברויט                |
| ספינאטש אדער אנדערע גרינסען | רייז פודינג                 |
| קארענע ברויט                | מילך צו טרינקען             |
| מילך צום טרינקען            |                             |

2

## סאפער

1

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| נעבאקענע פאטייטא        | סעטענע פון זוף, פון בעפלאך |
| עפּעל אדער ברויט פודינג | קרעקערס מיט איינגעמאכט     |
| מילך                    | מילך                       |

אייער קינד מוז האבען די בעסטע שפיז.

נוטע שפיז פאר קינדער.

דיעזע שפיזען זיינען גוט פאר קינדער און ערוואקסענע. די פערשרייבונגען  
זיינען פאר אפאמיליע פון 5.

מילכיגע זוף פון גרינסען.

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1 טהעעלעפעלע זאלץ                   | 1 קווארט מילך (אנגעשווימטע מילך            |
| צושפאלטען, קאשע געמאכט, דורכגעזיפט. | קען מען אויך געברויכען)                    |
| ספינאטש, ארבעס, בעפלאך, בולבעס, סע  | צוויי מיט א האלבע לעפעלאך מעהל             |
| לערי אדער עספאראגאס מאכט נוטע       | 2 קאפס גוט געקאכטע גרינסען                 |
|                                     | 2 לעפעלאך פוטער אדער אנדערע פעטסעסענווארג. |

צומישט די מעהל אין די צופרעגעלעכע פעטס און צומישט עס מיט די קאלטע  
מילך. דערלייגט די געקאכטע גרינסען און מישט איבערן פייער ביז עס ווערט דיק.  
אויב די זוף איז צו דיק, דערלייגט אביסעל וואסער אדער מילך.

## רייז פודינג

- |                      |                                     |
|----------------------|-------------------------------------|
| א פערטעל קווארט מילך | א האלב טעפעל רייזונס אדער געשפאל-   |
| א דריטעל טעפעל רייז  | טענע פייגען                         |
| א דריטעל טעפעל צוקער | א האלב לעפעלע זאלץ                  |
|                      | איינ אכטעל לעפעלע צומאהלענע ציפרינג |

וואשט די רייז, מישט צוזאמען און באקט 3 שעה אין א זעהר לאנגזאמען אויווען  
צום ערשטען ביסלאכטוויי דאס מישען. דאס קען מען אויך מאכען אויף אן אויווען  
אין א ראפעל בויילער אדער אין א פייערלאזען קאכער. אנשטאט רייז אן אנדערער  
גראפער סיריעל קען געברויכט ווערען.

פערלייגטע שטאטען שפיז צירקולאר נומער 7.



## PLAN MEALS LIKE THESE

Here are two sets of the right kind for your youngster. Grown people will like them, too. If sometimes these seem too much work bread and milk alone will make a good meal.

### BREAKFAST

#### No. 1

Apple sauce  
Oatmeal with milk  
Milk to drink

#### No. 2

Stewed prunes  
Cocoa (weak)  
Toast and butter

### DINNER

#### No. 1

Stew with carrots, potatoes  
and a little meat  
Whole wheat bread  
Creamy rice pudding  
Milk to drink

#### No. 2

Fish with white sauce  
Spinach or any greens  
Corn bread  
Milk to drink

### SUPPER

#### No. 1

Cream of bean soup  
Crackers and jam  
Milk

#### No. 2

Baked potato  
Apple betty  
Milk

Your child must have the best of foods.

Good dishes for children.

These dishes are good for children and grown-ups too. The recipes provide enough for a family of five.

### Milk Vegetable Soups.

1 quart of milk (skim milk may be used)  
2½ tablespoons flour  
2 tablespoons butter or margarine or other fat  
1 teaspoon of salt.  
2 cups thoroughly cooked vegetables chopped, mashed or put through a sieve. Spinach, peas, beans, potatoes, celery or asparagus make good soups

Stir flour into melted fat and mix with the cold milk. Add the cooked vegetables and stir over the fire until thickened. If soup is too thick, add a little water or milk.

### RICE PUDDING

1 quart milk  
⅓ cup rice  
⅓ cup sugar  
½ cup raisins or chopped dates.  
½ teaspoon salt  
⅓ teaspoon ground nutmeg or cinnamon

Wash the rice, mix all together, and bake three hours in a very slow oven, stirring now and then at first. This may be made on top of the stove in a double boiler, or in a fireless cooker. Any coarse cereal may be used in place of rice.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. FOOD ADMINISTRATION

Washington, D. C.

Distributed by  
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION  
HENRY B. ENDICOTT  
Food Administrator for Massachusetts

---

## Food for your Children

Give your Children Their Chance. They ought to have it and you want to give it to them.

### THEY MUST HAVE THE RIGHT FOOD.

Think how fast the child grows. The new muscles and bones and all the other parts of the body are made from the food which the child eats.

Give him clean, wholesome, simply cooked food—plenty of milk, cereals, vegetables, fruit, an egg or some meat occasionally.

Wrong food—too little, too much, or wrong kinds—hurt the child's chance of being the strong, healthy boy or girl you want.

Right food—may mean  
STRONG BODIES  
ROSY CHEEKS

GOOD BRAINS  
BRIGHT EYES

### Help your Child to Grow Big and Strong

Here's Good Food for a Real Youngster's Day.

A good breakfast to start him off—milk, cornmeal mush, apple sauce. It makes him fit for school and fit for play.

Milk and plenty of it, makes him grow—a quart each day if you can. Put it on his cereal and in his cup. Make it into soups, puddings, or custards for him. Try the recipes on the last page and watch him smile.

Whole milk is best, of course, but skim milk is good if there is a little butter in his meals. Cottage cheese is good, too.

No coffee, nor tea, not even a taste. Leave them for the grownups. Milk, cocoa not too strong, and fruit juices are the drinks for children, and plenty of water always.

Fruit they enjoy, and they need it, too—baked apples, apple-sauce, thoroughly ripe bananas, prunes, oranges, etc. Give them vegetables, fresh or canned. Plenty of fruits and vegetables tend to prevent constipation. Use proper food and do not depend upon laxatives. The youngster can't be well unless the bowels move regularly. Don't let him hurry off in the morning without attending to this duty.

Other foods a child needs: Whole wheat bread, not too fresh corn bread, well cooked oatmeal, corn meal, rice. They help make strong boys and girls. Some fats, butter or margarine or meat fats on his bread or in gravies. An egg, perhaps, particularly if he doesn't get his full quart of milk, or he can have a little meat or fish, but he does not need much.

Sweets are good for them, the right ones at the right time. Dates, raisins, stewed fruits, simple puddings, sugar cookies, are better than candy. Give them at meal times.

Between meals let them have bread and butter, a cracker, or fruit. They won't spoil the appetite, and candy will.





## **Historic, Archive Document**

**Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.**